第一图书网, tushu007.com

<<無飢餓脂切法>>

图书基本信息

书名：<<無飢餓脂切法>>

13位ISBN编号：9789866542978

10位ISBN编号：9866542971

出版时间：山岳出版社

作者：呂春美 著
許清祥 译

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<無飢餓脂切法>>

内容概要

揭開四週瘦10公斤，百分百完美變身的祕密！
2007年，美國醫學界發現肥胖菌　　2009年，台灣整合醫學專家呂春美醫師發現抑制肥胖菌的AMP脂切分子　　本書公開呂醫師獨家寶典－－無飢餓減重殺手級配方　　控制體重在這個營養過剩的富裕年代，幾乎成了所有人的難題。
但是你知道嗎？
減重會失敗的原因，就是敗在「腦疲勞」！
斤斤計較卡路里，每天餓得頭昏眼花，還不能滿足口腹之欲，　　難怪減肥減肥，越減越肥！
其實，認識肥胖菌，放鬆情緒上的壓力，才是減重成功的關鍵！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

呂春美　　1968年出生，畢業於中國醫藥學院學士後中醫學系，並於**成功大學生物科技研究所博士班進修。
目前為光晟中醫診所負責人、台灣整合醫學協會理事、光晟生物科技公司董事長。
出生於醫生世家，從小對於生物醫學與科學具濃厚興趣。
從事中醫師工作，對於天人合一的自然療法有深刻的體認，人類很多健康問題，其實都能用較天然、無傷害的方法處理，因此致力於推展整合醫學。

第一图书网, tushu007.com

<<無飢餓脂切法>>

书籍目录

第一章 時間醫學——順應生理時鐘經絡醫學早餐一定要吃嗎？
月經前後是減肥的好時機嗎？
連上帝都有星期天第二章 空間醫學——順應生態環境肥胖菌壓力使人肥胖減重也有正常社交生活運動減重？
第三章 臟腑學說——順應臟腑機能五臟與肥胖的關係讓人發胖的食物與讓人苗條的食物五行蔬果補五臟第四章 實施方法——意志力的好朋友一天一次的滿足——半日斷食法給點甜頭哄你的身體——綜合蔬果酵素肥胖菌剋星——生菌衍生物代謝速率的決定因子——微量元素脂肪代謝的好幫手——ω3不飽和脂肪酸活化五臟功能——行蔬果第五章 案例——減重也要對症下藥(Allopathy)

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com